

桃園市政府社會局106年參與式預算提案計畫書

身障兒家長增能~水中運動

提案單位：財團法人腦性麻痺基金會

提案者：黃春賢

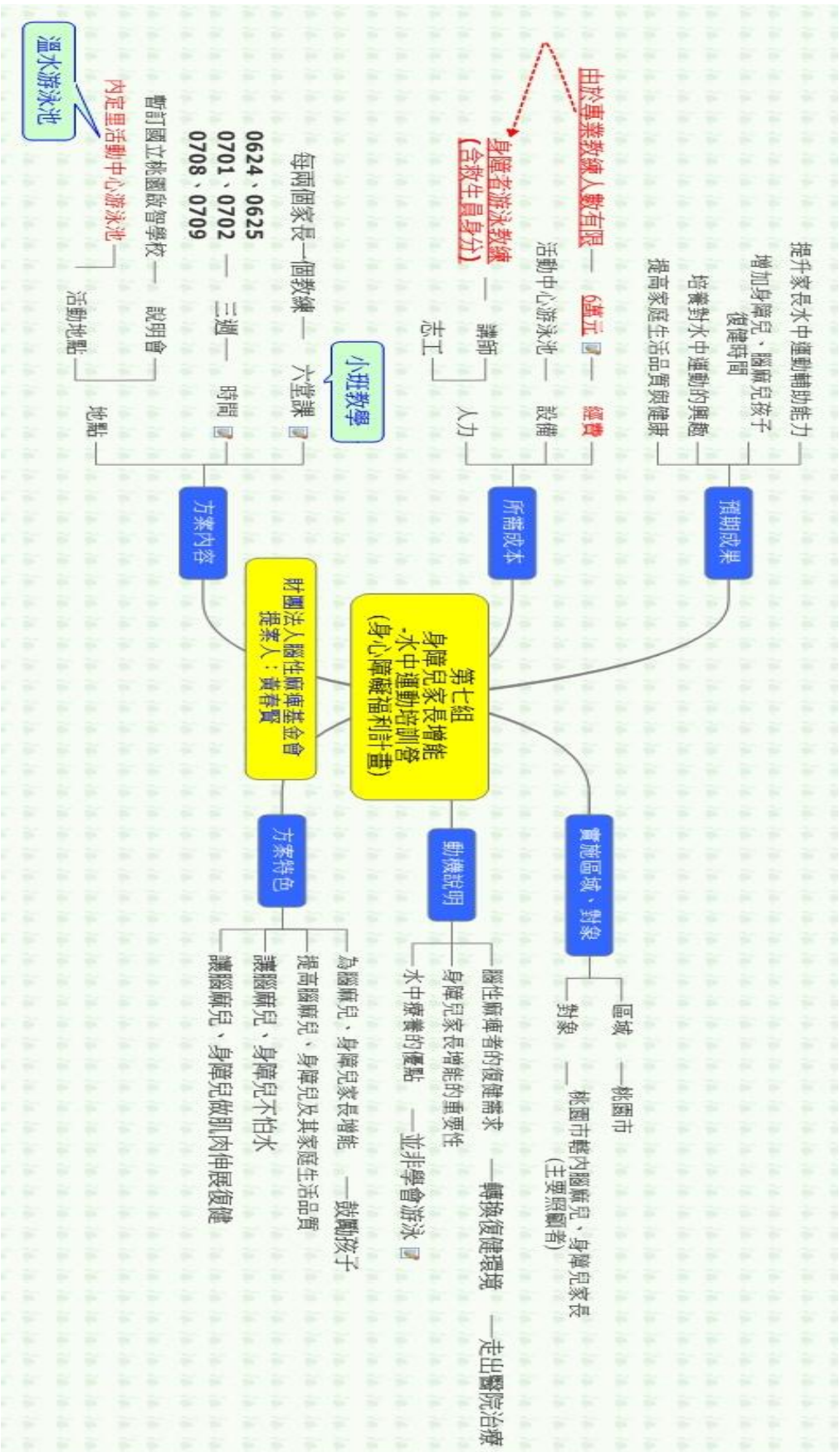
目 錄

壹、 提案履歷表.....	03
貳、 心智圖.....	04
參、 審議員建議與回應.....	05
肆、 檢核表.....	06
伍、 計畫緣起.....	07
陸、 計畫目標.....	08
柒、 計畫範圍.....	08
捌、 現況分析及計畫內容說明.....	09
玖、 計畫期程.....	12
壹拾、 預算經費概估.....	13
壹拾壹、 預期成果.....	13

壹、提案履歷表

桃園市政府社會局106年參與式預算提案履歷表	
提案名稱	身障兒家長增能~水中運動
提案單位	財團法人腦性麻痺基金會
聯絡人	黃春賢
聯絡地址	330 桃園市桃園區中正路 915 號 6 樓之 4
連絡電話	03-3025507
電子郵件	cptw.fund@gmail.com
協助專業規劃師	何麗梅
協助機關代表	黃春賢
預算概估	6萬元
提案要旨	<p>計畫範圍：本市轄內</p> <p>環境現況與課題：</p> <p>養育身障兒的過程中，父母親通常缺乏適當引導技巧，導致僅能依賴專業人員進行復健及輔助訓練，若能及時提供相關的增能課程，加強復健輔助技能，將有效提升家長持續帶領身障兒進入游泳池進行水中運動的意願。</p> <p>計畫目標：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 移轉場地-讓身障兒復健更有趣。 2. 專業教練教導，有效提升家長水中運動輔助技能。 3. 家長帶領孩子一起進行水中運動，全家更健康。 4. 課程謹慎評估成果更卓越。 5. 讓身障兒家長成為孩子的貴人。 <p>計畫主題：身障兒家長增能~水中運動</p> <p>社區對象及公共效益：</p> <p>本市轄內身心障礙家庭主要照顧者。</p> <p>身障兒家長學習到水中運動技能，自行帶著孩子進行水中運動陪伴孩子進行體適能，增加復健機會，減少社會資源，促進社會適應參與。</p>
備註	

貳、心智圖



參、審議員建議與回應

審議員建議	提案單位回應(備註修改計畫書頁面)
1. 課程擴大辦理？	礙於場地及現有教練人力有限，未來若辦理相關課程，再適狀況擴大辦理。
2. 續上題，提高預算額度？	今年度依原計畫辦理，因此無需提高預算額度。
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
12.	
13.	
14.	
15.	
16.	

肆、檢核表

	檢核項目	檢核結果		
		是	否	不適用
檢核內容				
1	計畫書是否符合公告規定?(含字型、字型大小)	√		
2	是否依本府推展社會福利服務補助要點規範?	√		
4	計畫是否重複申請過?	√		
5	是否已針對重複申請案件製作經費分攤表?			√
6	是否依審議員建議修改計畫?	√		

承辦人員：

單位負責人：

伍、計畫緣起

腦性麻痺是由指腦部在發育未成熟之前發生缺氧、受到傷害或發生病變，因而造成運動機能障礙，包括姿勢與動作控制異常，並導致活動上及日常生活的限制。然而，腦性麻痺患者除了動作問題之外，還常伴隨其他方面或多或少的影響，例如：手腳功能不佳、伴隨智能、視覺、聽覺、癲癇等等問題。

腦性麻痺患者常因異常的神經動作控制，如神經反射異常、肌肉張力異常、姿勢的異常、肌力不足與動作學習等問題，影響他們動作模式、動作穩定度、平衡能力、動作協調等方面，而造成動作異常表現的狀況，因此必須長期且持續地進行「復健」情形，才能夠改善肌肉張力，訓練肌力、耐力、平衡及協調能力之動作技巧，提高行動功能的獨立性，這是每一位家長最重視及最優先考慮的最大問題。

多數腦性麻痺患者都是到醫療院所排隊等候物理治療師提供專業的服務，家長也需請假陪同，然而復健的時間是相當有限，所以，若能回到家中由家長協助，將治療的項目重點變化成生活中隨時可進行的活動那就能夠發揮更大的效益。

然而水中運動對於腦性麻痺患者來說是一項非常好的運動方式，訓練者透過水的溫度、浮力、壓力及流動速度提供腦性麻痺患孩及身心障礙者一個無障礙的運動環境。藉水的浮力來誘發動作、水的阻力來強化肌肉力量，在水裡可以容易作出許多在陸地上困難做到的動作，而這些就是能增進肌肉適能、心肺適能、關節活動及協調平衡的最佳方式。

財團法人腦性麻痺基金會於104年成立後，隨即與桃園市腦性麻痺協會辦理身障兒水中運動課程，課程教學中，教練、助理教練在旁細心教導，由於每位身障兒的障礙情況都不相同，此時，若家長習得水中運動技巧，將能更有效幫助孩子發揮潛能。

因此我們希望藉由開辦身障兒家長增能~水中運動課程，讓家長瞭解及學習到水中運動技巧，在工作之餘，帶著孩子進行水中運動，幫助孩子體適能，減少社會資源，還可促進社會適應參與、同儕互動及自我概念，更重要是增進家庭及親子間的關係。

附錄：水中運動之功效（摘自武而謨老師之專題報告）

水中運動是一項有效的運動治療方法，有許多勝於其它運動方式的優點。

病人在溫水中可使之放鬆並幫助減輕疼痛，因此病人能夠在較舒適的情況下活動，並使關節的活動度增加，另外溫水使身體表面血管擴張，供應皮膚的血液增加使皮膚營養狀況改善，此情形在周邊血液循環不良的病人身上尤其明顯。當溫暖的血液到達下層的肌肉而使肌肉溫度上升，其收縮變得更容易且更有力。水中運動不同於其他熱療者是其熱度可在整個運動過程中持續不變，而且肌肉較不易疲勞。

水的浮力除了幫助人放鬆、減輕疾病，還可以支持身體使身體重量減輕。病人可用較少的力量達到活動肢體的目的。

一個完善的運動計劃先藉用水的浮力做幫助運動，進而將浮力當成一種支持，最後可用之作阻力運動。每種不同的運動更可藉用漂浮物或改變被活動部位的力臂長度，以改變運動速度以及製造水的攪流而達到不同的效果。

游泳是一項特別有用的水中運動，不同的泳式使肌肉得到廣泛不同的使用，許多嚴重殘障者意外的發現在水療池中變得那麼容易活動，除去治療效果不談，也是一種很大的心理建設。

陸、計畫目標

1. 移轉場地，增加孩子復健時間並培養對水中運動的興趣及喜愛。
2. 邀請專業教練教導，讓身障家長有效提升水中運動輔助能力。
3. 家長帶領孩子進行水中運動，拉近親子間的感情，提高家庭生活品質，持續運動全家更健康。
4. 家長最了解孩子的狀況，謹慎評估讓學習的成果更卓越。
5. 讓身障兒家長成為身障兒生命中的貴人。

柒、計畫範圍

實施區域：本市轄內

實施對象：本市轄內身障兒家長

捌、現況分析及計畫內容說明

● 現況分析：

腦性麻痺患孩父母親在養育患孩過程中的壓力源，並比較兩者對壓力感受之差異。採描述性相關研究設計，以立意取樣法，於北部某醫學中心、某腦性麻痺協會及 2 所兒童發展中心進行問卷調查。結果顯示：在壓力類別方面，父母親均以「來自患孩照護的壓力」得分最高，但父親感受壓力次高為「來自社會環境及經濟上的壓力」，母親則為「來自本身及與家人互動溝通的壓力」，而兩者總壓力得分無明顯差異。壓力預測方面，來自患孩照護的壓力，父親以「缺陷總數」、「家庭月收入」，母親以「缺陷總數」、「家庭型態」、「教育程度」、「患孩對復健治療接受度」為顯著預測變項，共解釋 18.2% 與 59.2% 的變異量。來自社會環境及經濟上的壓力，父親以「家庭月收入」、「僱用保姆」、「家庭型態」、「教育程度」，母親以「家庭型態」、「缺陷總數」、「疾病型態」為顯著預測變項，共解釋 23.8% 與 13.8% 的變異量。本研究結果可以使醫療人員能更深入了解父母親的需求，進而提供符合患孩與父母親需要的照護，協助減輕其壓力感受，使患孩及父母親能享有更佳的生活品質。（摘自台灣醫學；9 卷 5 期(2005/09/01)，P565 - 576 「腦性麻痺病童父母親之壓力」）

由上述研究報告得知養育身障兒的過程中，「來自照護身障兒的壓力」最高，尤其腦性麻痺孩童更是如此，家長為了提供孩子復健機會，常常都要陪伴至醫療院所仰賴專業人員進行復健及輔助訓練。

若能適當提供家長相關的照護能力，加強復健輔助技能，將有效提升家長持續帶領身障兒進入游泳池進行水中運動的意願，幫助孩子提高體適能，減緩家庭壓力的產生，並且拉近親子間的感情，提高家庭的生活品質，達到全家人身心均衡發展。

● 計畫內容說明：

1. 日期及時間：106 年 6 月 24 日至 7 月 9 日。

每週六、日，上午 9 時 30 分至 11 時 30 分，共計 6 堂。

	第一堂	第二堂	第三堂	第四堂	第五堂	第六堂
日期	6/24	6/25	7/01	7/02	7/08	7/09

2. 辦理地點：

暫訂：國立桃園啟智學校(說明會)

暫訂：桃園市區域垃圾焚化廠回饋設施活動中心

3、參加對象及人數：

本市轄內腦性麻痺者、身心障礙主要照護者預計 12~15 人。

4、課程團隊：

1. 專業教練 2 名：

邀請身心障礙者(肢體)且領有高級游泳教練證之教練參與，並有多年的實際教學經驗為主要邀請對象，將有助於增加家長的學習能力。

2. 志工 3 名

3. 專職人員(社工) 1 名

5、課程大綱：

課堂	主題	備註
第一堂	教練團介紹及課前說明	1. 水中運動介紹 2. 水中照護與互動技巧
第二堂	水中實務教學	浮力訓練、水中漂浮
第三堂		腿部運動、水中站立
第四堂		手臂動作、換氣動作
第五堂		肌力訓練、伸展運動
第六堂	成果驗收	實際帶領孩子進行水中運動

6. 預計流程

時間	內容	備註
09:30-09:35	報到簽名	
09:35-09:45	更衣	
09:45-10:05	暖身體操	
10:05-10:40	課程中	
10:40-10:50	休息	
10:50-11:30	課程中	
11:30-----	更衣、盥洗、下次見！	

玖、計畫期程

項次	工作項目	實施進度							
		1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月
1.	審議員培訓及初步提案篩選	■							
2.	提案審議工作坊		■						
3.	企劃書撰寫		■						
4.	與專家討論企劃書內容		■	■					
5.	企劃書送審			■					
6.	籌備會議			■					
7.	講師邀約			■					
8.	場勘			■					
9.	場地接洽			■	■				
10.	活動準備事宜			■	■	■			
11.	招生				■	■	■		
12.	執行活動						■	■	
13.	召開評估會議						■	■	
14.	成果報告							■	
15.	核銷							■	■

拾、預算經費概估

序號	項 目	單價	數量	金額	備註
1	場 地 租 金	2,000	1 場	2,000	說明會
2	講 師 費	1,600	2 小時	3,200	
3	教 練 費	1,600	2 小時*5 場*2 人	32,000	
4	交 通 費	600	6 場	3,600	
5	印 刷 費	5,000	乙式	5,000	含簡章、講義、海報、研習證明
6	場地佈置費及器材租金費	2,000	乙式	2,000	紅布條
7	保 險 費	30	30 人*6 場	5,400	個人平安保險 100 萬
8	雜 支	3,600	乙式	3,600	文具、茶水……等
9	行 政 費	3,200	乙式	3,200	
合	計			\$60,000	

壹拾壹、預期成果

1. 提升家長水中運動輔具能力
2. 增加孩子復健時間並培養對水中運動的興趣及喜愛。
3. 拉近親子間的感情，提高家庭生活品質，持續運動全家更健康。